

**overloopspel**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* een afgebakend gebied
- \* lopers vertrekken op eigen initiatief
- \* 1 of 2 spelers in het veld als tikker

**opdracht lopers**

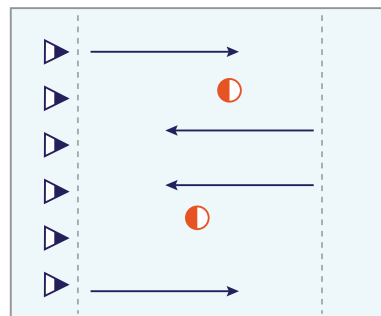
naar de overkant en terug lopen zonder getikt te worden

**opdracht tikkers**

zo veel mogelijk lopers tikken

**aandachtspunt**

- de starthouding kan gevarieerd worden


**thema 1 tippen met richtingveranderingen**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* iedereen 1 bal
- \* 2- of 3-tallen
- \* 3 paaltjes, afstand zelf aangeven

**opdracht 1**

van paaltje naar paaltje dribbelen

**loopweg 1**

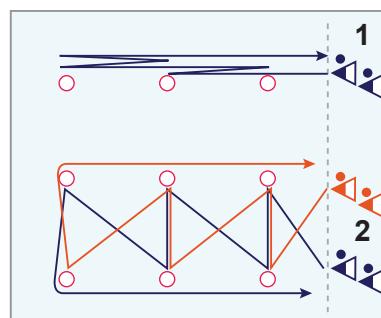
1. van start naar paaltje 2
2. omdraaien en terug naar paaltje 1
3. omdraaien en door naar paaltje 3
4. om paaltje 3 heen en terug naar start

**regels**

- wisselen van hand
- blijven tippen

**opdracht 2**

kruislings van paaltje naar paaltje dribbelen


**thema 2 mikken en treffen in teams**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 2 teams, iedereen 1 bal
- \* basketbal of Swissbal
- \* de afstand bedraagt ten minste 5 meter

**opdracht**

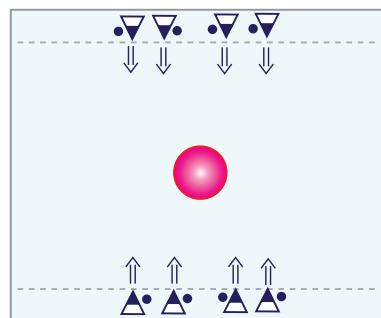
gooi de basketbal/Swissbal over de andere lijn

**aandachtspunten**

- bij het ophalen van een bal niemand in de weg staan

**regels**

- je gooit steeds van achter de lijn
- je mag ballen ophalen


**thema 3 snelle middenuit**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen met 2 ballen
- \* keepers

**opdracht**

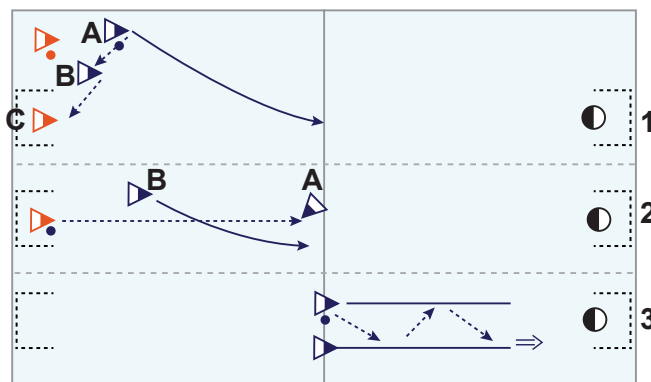
snelle middenuit nemen en tot schot komen

**verloop**

1. A speelt naar B en start naar de middenlijn; B speelt naar C
2. C speelt A aan en B start naar A
3. A en B spelen samen en ronden af met een schot

**regels**

- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* teams van maximaal 4 spelers
- \* spelen op een afgebakend veld
- \* minidoeltjes, banken of pilonnen gebruiken als doel

**opdracht**

 spelen volgens de regels met als accent:  
**aanspelbaar zijn**